În raionul Cîmpina: preocupare pentru extinderea gimnasticii în producție

Consiliul raional UCFS Cîmpina acordă în ultima perioadă de timp o deosebită atenție muncii de extindere a gimnasticii în producție, organizînd comisii speciale pentru această problemă la Moreni, Sinaia și Băicoi.

De asemenea, a fost organizat în orașul Cîmpina un curs seral de pregătire, în cadrul căruia au fost pregătiți 82 de instructori și 22 de coordonatori. Pe de altă parte, s-a desfășurat o intensă muncă de popularizare a gimnasticii în producție.

Ca o urmare firească a preocupării consiliului raional roadele au început să se și arate. Astfel, la fabrica de ciorapi din Cîmpina gimnastica în producție a fost introdusă cu succes, cuprinzînd un număr de peste 300 de muncitoare.

EUGEN STROE-coresp.

Campionatul republican de juniori la lupte libere a început cu... probe atletice

TG. MUREȘ, 11. — Cea de a VIII-a ediție a campionatelor republicane de lupte libere juniori a avut un început pe cît de neobișnuit pe atît de util și interesant.

Pentru a intra în concursul propriu-zis (care începe simbătă dimineața și la sfîrșit duminică după-masă) cei 118 juniori au concurat azi în probe de control care au oferit întreceri pasionante. Cei mai buni s-au dovedit: Andras Miklos (Steagul roșu Brașov) cu 2,89 m la săritura în lungime de pe loc și 8,01 sec. pe 60 m, Ion Teodor (centrul de antrenament București) cu 8,01 pe 60 m, Adrian Ciociltcu (Carpați Sinaia) 2:17,3 pe 800 m și Cornel Drăgulin (Dinamo București) cu 20 de tracțiuni în brațe la bară fixă.

I. OCHSENFELD

PRIETENI, IUBIȚI MIȘCAREA!

Indiferent de vîrstă și profesiune, de cultură și preocupări, oamenii iubesc mișcarea. Ea este în om ca primăvara în anotimpuri, ca dragostea în existență. Fără ea, totul ar fi inerție, încremenire.

Fără mișcare nu există viață. O interesantă experiență a profesorului Manteifel făcută în parcul zoologic din Moscova a arătat acest lucru. El a crescut de la naștere, în cuști mici, iepuri, cocoși de pădure, privighetori. Apoi, după un an de prizonierat, le dădea drumul. Dar această tîrzie libertate provoca totdeauna sincope și moartea. Căci fără mișcare, fără mers, alergare, săritură, atît de necesare organismului în creștere, viața nu există. Inima iepurelui nu se dezvolta — pereții inimii rămîneau slabi, puțin rezistenți — plămînii, și ei nedezvoltați, chiar și vasele neobișnuit de subțiri și fragile. Mișcarea înseamnă libertate, acțiune, viață, iar viața în mișcare, frumusețe și luptă. Pentru noi oamenii, niciodată, nici vîrsta, nici anotimpurile nu trebuie să fie „cușca" tragică a iepurelui.

In natură totul este mișcare. Cine nu acceptă mișcarea este împotriva vieții. Un caz ciudat a fost marele pictor Rembrandt. Rembrandt nu iubea nici mișcarea, nici lectura. De fapt nu putem spune că nu le iubea, dar nu avea timp pentru ele. Doctorul îi arăta zadarnic că statul pe scaun în fața șevaletului, ore și zile în șir, este o sinucidere. In van îi demonstra că trupul omenesc e ca un fel de mașină și că, după cum

morile de vînt nu pot lucra fără vînt și morile de apă fără apă, tot astfel și corpul omenesc are nevoie de mișcare.

Dar cele mai multe sînt exemplele de oameni ilustri care au legat toată viața lor de exercițiile fizice, de mișcare în natură. Marele geniu al omenirii, Vladimir Ilici Lenin, a împletit titanica sa muncă pentru binele omenirii cu practicarea cotidiană a exercițiilor fizice și sporturilor. Dascălul proletariatului patina, înota, juca șah, făcea excursii și ascensiuni. Emile Zola a fost un pasionat, un convins al mișcării. La șaizeci de ani, Lev Tolstoi învață să meargă pe bicicletă și întrerupea adesea lucrul ca să facă mișcare la paralele într-o cameră alăturată. Pușkin cunoștea bine sportul, Goethe patina, Giraudoux a făcut sport de performanță, iar Pavlov era de temut la jocul popular gorodki și plăcut de privit la tenis.

Și la noi, mulți oameni de cultură au îndrăgit mișcarea, sporturile (și încă adesea cele mai surprinzătoare), inspirîndu-se din ele și fiind răsplătiți de plăcerea aceasta fără egal a orelor de destindere fizică și nervoasă.

Mihail Sadoveanu rămîne, asemenea lui Șolohov, marele vînător, Brătescu Voinești pasionatul pescar. Mihail Sebastian îndrăgește schiul și scrie cel mai frumos roman românesc al munților și zăpezilor. Demostene Botez este și astăzi pasionatul de oină din tinerețe, în timp ce Eugen Barbu își retrăiește anii fotbalului în cartea plină de pitoresc și neprevăzut „Unsprezece", ca Montherlant cîndva.

Radu Tudoran parcurge toate experiențele generației tinere, chiar pînă la aviație și chemarea mării. Iar Geo Bogza rămîne marele drumeț, reporterul tuturor priveliștilor și minunățiilor românești.

Nu ne-au lipsit nici pasionații suporteri: Camil Petrescu la fotbal, sculptorul Eugen Ciucă la hochei (pe care l-a jucat bine în tinerețe și chiar ceva mai tîrziu), dr. Iuliu Hațeganu la atletism și gimnastică. Și nu mai amintim de Dan Deșliu, Victor Tulbure, Al. Mirodan, Al. Andrițoiu — toți parcă născuți în „zodia sportului".

Pășind în ani, oamenii de cultură, oamenii de știință și-au dat seama că în mișcare stă tot secretul vieții — creșterea, sănătatea, bucuria, seninătatea. In fiecare din noi, abia născut sau în prag de bătrînețe, este o intensă sete de viață, un imens dor de mișcare. Și setea aceasta de mișcare devine cu timpul deprindere, apoi chemare, dragoste și în sfîrșit pasiune.

Cine a îndrăgit înotul și prin el marea, schiul și prin el cerul, brazii, munții, cine iubește stadionul sau terenul de tenis și patinaj, cine se cațără pe stînci, cine aleargă pe bicicletă — nu se poate să nu simtă plăcerea, bucuria mișcării pe care, așa cum scria Mihail Sebastian, *„nimic, nici iubirea, nici muzica, nici vinul nu o pot egala sau înlocui"*.

MIȘCAREA ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATE, DESTINDERE, FORȚE NOI DE MUNCĂ, ȘI ASCULTÎND PE MEDICI, LONGEVITATE.

VIRGIL LUDU

Lucrările Comisiei Tehnice Permanente a U. S. I. C.

● **Importante hotărîri privind activitatea sportivă internațională feroviară**

● **Declarațiile d-lui M. Pernot, președintele U. S. I. C.**

Zilele trecute, la București a avut loc conferința Comisiei Tehnice Permanente a U.S.I.C. (Uniunea Sportivă Internațională Feroviară), în cadrul căreia s-au discutat o serie de probleme importante ale activității acestei mari organizații sportive internaționale. La lucrări au participat delegați din 16 țări.

La încheierea conferinței, a fost organizată la „Casa Tehnicii" din calea Griviței o conferință de presă, în cadrul căreia dl. MARC PERNOT, președinte al U.S.I.C., a informat pe ziariști asupra activității U.S.I.C. în general și asupra lucrărilor sesiunii de la București a Comisiei Tehnice Permanente, în special.

☆

Uniunea Sportivă Internațională Feroviară a fost fondată în anul 1946, în Austria. La început, cuprindea numai 6 țări, dar azi U.S.I.C. cunoaște o mare popularitate, avînd afiliate 25 de țări cu un total de aproape 1.500.000 de membri. Scopul U.S.I.C., așa cum a fost expus de dl. Pernot, este acela de a apropia pe muncitorii feroviari din diverse țări ale lumii, de a contribui la întărirea prieteniei dintre ei, de a activa pentru progresul social și pentru pace. In același timp, U.S.I.C. este organizatorul tuturor competițiilor sportive internaționale ale feroviarilor. Această uniune organizează campionate la aproape 20 de sporturi. In cadrul fiecărei discipline sportive campionatele se țin aproximativ la 3 ani o dată, ceea ce înseamnă că în fiecare an se dispută 6—7 campionate internaționale feroviare. In anul trecut, de exemplu, s-au ținut campionate de box, gimnastică, natație, schi alpin și nordic, tenis de masă, organizate fiecare dintre ele într-o altă țară.

In 1962 s-a disputat pînă acum un singur campionat: **cel de cros, desfășurat la Leipzig, și cîștigat de echipa U.R.S.S.** Actualmente, **se dispută la Varna campionatul de șah**, la care participă 13 țări. Au mai fost fixate datele și locul de disputare la o serie de discipline sportive, după cum urmează: haltere (14—18 iunie, la Leningrad), tir (4—8 iunie, în R. F. Germană, la Hanovra), tenis (1—6 iulie în Suedia, la Norrköping), volei—băieți (8—16 august, în trei orașe din R. S. Cehoslovacă: Bad—Teplitz, Plsen și Decîn). Este în curs de desfășurare și campionatul de fotbal. Toate aceste campionate se bucură de o bogată participare, la întreceri luînd parte între 8 și 18 țări.

In afara competițiilor din acest an, s-a discutat și organizarea unui mare campionat de atletism (băieți și fete) pe care-l va organiza Belgia în 1963.

Țările care obțin cel mai bun punctaj anual în aceste competiții primesc o cupă reprezentînd o miniatură a statuii Victoriei din Samothrace. Actualmente, cupa este deținută de U.R.S.S.

In încheierea expunerii sale asupra lucrărilor sesiunii, dl. Marc Pernot ne-a făcut următoarea declarație:

„Țin să mulțumesc, în numele tuturor participanților la această conferință colegilor noștri feroviari din Rominia pentru că ne-au primit cu brațele deschise, ne-au înconjurat cu toată prietenia și atenția lor și ne-au asigurat condiții excelente. De asemenea, le mulțumesc pentru că ne-au dat ocazia să vedem, sau—unora dintre noi—să revedem, frumoasa dv. țară. Eu am mai fost în București în 1960, dar deși de atunci a trecut destul de puțin timp sînt impresionat pur și simplu de transformările survenite în aspectul și în viața Capitalei române. Cum am ieșit din gară, m-am găsit într-un cartier nou, pe care nu-l cunoșteam. Surpriza mea a fost la fel de mare și în centrul orașului, admirabil transformat. Dar, stînd aici, n-am admirat numai clădirile Bucureștiului, ci și poporul român, curajul său în muncă, dragostea sa de artă, ospitalitatea lui proverbială.

Reuniunea noastră de la București, a fost din toate punctele de vedere un succes. Felul cum colegii noștri feroviari români au organizat lucrările, șederea și vizitele noastre aici a fost excelent; prin aceasta, ați făcut un lucru bun pentru prietenie și pentru pace".

RADU URZICEANU

AMENAJAREA UNEI NOI BAZE SPORTIVE SIMPLE

Undeva, pe șoseaua Ilie Pintilie, într-una din după-amiezele trecute se petrecea un fapt care a atras atenția fotoreporterului nostru.

In curtea Intreprinderii poligrafice „13 Decembrie 1918" un grup de tineri și tinere se agitau în jurul unui frumos teren de volei.

Ce e drept, terenul de volei despre care este vorba nu fusese încă „încercat" de către voleibaliștii și voleibalistele de la Intreprinderea poligrafică „13 Decembrie 1918". Ei îl amenajaseră în ceasurile libere, prin muncă voluntară și acum așteptau nerăbdători inaugurarea. Cinstea de a juca primele mingi pe noul teren a revenit voleibalistelor, iar fotoreporterul nostru a fixat pe peliculă una dintre fazele acestui meci inaugural.

Deci, membrii asociației sportive „Tipografu!" ce ființează pe lîngă Intreprinderea poligrafică „13 Decembrie 1918" au de acum încolo la dispoziție această bază sportivă simplă. Un cuvînt bun pentru toți cei ce au prestat multe și însuflețite ore de muncă patriotică necesare amenajării acestui teren și urări de succes echipelor de volei ale asociației sportive Tipografu!, care sîntem convinși că se vor antrena, ridicîndu-și necontenit măiestria sportivă.

Foto: Gh. Amuza

Intensă activitate pugilistică în Capitală

● Mîine dimineață asociația sportivă S.P.C. organizează o interesantă reuniune, în cadrul căreia vor evolua boxerii formației S.P.C. și ai selecționatei orașului Timișoara. Intîlnirea va avea loc în grădina din str. Ion Vidu (în spatele fostei clădiri a Circului de Stat), cu începere de la ora 10, și constituie revanșa celei disputate anul trecut la Timișoara.

Evoluția boxerilor timișoreni în Capitală este așteptată cu deosebit interes. Din formația oaspeților fac parte cîțiva boxeri de real talent ca **Paul Mentzel** (participant la turneul final al campionatelor de seniori disputate anul trecut), **Zoltan Pazmani** (campion republican de juniori pe anul 1962), **Emil Galle, Ion Brucher** ș.a. Boxerii bucureșteni, pregătiți de maestrul Gheorghe Axioti, s-au antrenat cu multă seriozitate în vederea acestei partide. Simpatizanții echipei S.P.C. vor avea prilejul să vadă „la lucru" pe G. Crudu, I. Manea, I. Crăciun, I. Dobre (toți, campioni ai orașului București), Fl. Surugiu, Gh. Constantin etc.

● Tot mîine, începînd de la ora 11, în cadrul manifestațiilor organizate de clubul sportiv Voința se va disputa o reuniune la care și-au anunțat participarea numeroși boxeri valoroși. Spectatorii care vor fi prezenți pe stadionul Voința (Șos. Pipera — tramvaiul 5) vor avea posibilitate să urmărească evoluția lui **Gheorghe Negrea, Toma Ilie, Ion Militaru, Constantin Gherasim, Emil Cișmaș, I. Astaloș, C. Stănescu, A. Gănescu, Gh. Anghel, I. Marcu** și a altor pugiliști cunoscuți.

● Astă-seară, de la ora 19 se va disputa în sala Dinamo întîlnirea dintre echipele Dinamo și Rapid.

Gimnastica de înviorare

PROGRAM VII

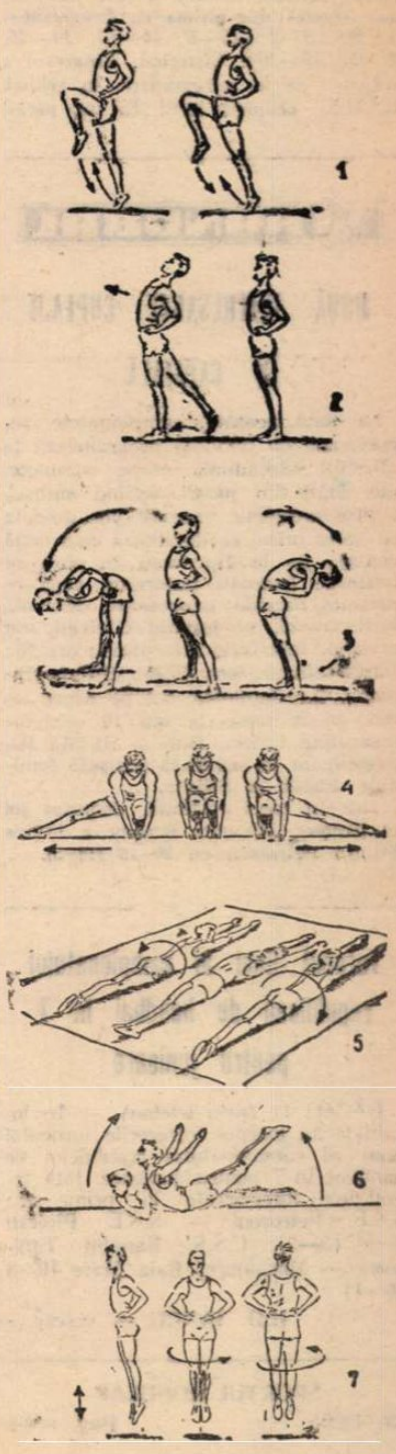
Ex. 1. — Mers pe loc cu mîinile pe șold, cu ridicarea înaltă a coapsei la fiecare pas. Privirea înainte, spatele drept, genunchiul sus.

Ex. 2. — Stînd cu mîinile pe șold: pas înainte cu piciorul sting executîndu-se o ușoară extensie a trunchiului cu ducerea pieptului înainte, mutarea greutății corpului pe piciorul din față și inspirație. Revenire ducînd piciorul sting la loc. Aceeași cu piciorul drept. Se execută de 6—8 ori inspirînd și expirînd adînc la fiecare mișcare.

Ex. 3. — Stînd depărtat cu mîinile pe șold: aplecarea trunchiului înainte, jos, menținînd genunchii întinși (1), îndreptare cu revenirea în poziția inițială (2), aplecarea corpului pe spate privind înapoi peste cap (3). Revenire (4). Se execută de 4—6 ori.

Ex. 4. — Ghemuit cu mîinile sprijinite pe sol: întinderea piciorului sting lateral (1) — revenire (2) — întinderea piciorului drept lateral (3) — revenire (4). Se execută de cîte 4—5 ori cu fiecare picior.

Ex. 5. — Culcat cu brațele întinse deasupra capului: rostogolirea corpului spre stînga ajungînd cu fața în jos, apoi rostogolire înapoi. Aceeași cu rostogolire spre dreapta. Se execută de cîte 4—5 ori pe fiecare parte.

Ex. 6. — Culcat cu fața în jos, mîinile sprijinite sub bărbie: extensia corpului cu întinderea brațelor lateral, ridicarea trunchiului și a picioarelor de pe sol, menținerea acestei poziții și revenirea apoi în poziția inițială. Se execută de 3—4 ori.

Ex. 7. — Stînd cu mîinile pe șold: sărituri ca mingea pe loc cu picioarele apropiate, la fiecare 4 sărituri se va executa o întoarcere spre stînga de 90 apoi de 180 grade. Aceeași cu întoarcere prin săritură, spre dreapta. Se execută de cîte 4 ori în fiecare parte.